DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok I. **Nr. 8.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczną z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka dziewcząt.

Ćwiczenia wywijadłem trzcinowem.

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

I. Skoki, pochody i biegi na miejscu.

A. Skok szkolny 5-taktowy.

(Każde ćwiczenie 5 razy po sobie).

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w postawie skrzyżnej w lewo, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskokiem $^1/_4$ ($^1/_2$, $^3/_4$, $^4/_4$) obrotu w lewo (pr.) — bez koła; 5. napon; 6. postawa skrzyżna.

— Podobnie w postawie skrzyżnej w prawo.

To samo: w 3 takcie: wywijadłem koło wstecz.
— „ „ „ wprzód (ram. skrzyż.).
— „ „ „ wstecz „ „
— „ „ „ w lewo (prawo).
— „ „ „ podwójne.

To samo: w 4 takcie dodać wywijadłem takie same koło, jak w 3 takcie.

To samo: w 3 takcie inne — w 4 takcie inne koło.

3. Skok w 5 taktach ze zmianą postaw.

a) z postawy zasadnej do wykrocznej:

1. napon w post. zasadnej; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w post. wykrocznej w lewo (pr.), równocześnie koło wywijadłem wprzód; 4. napon w post. wykrocznej; 5. postawa wykroczna; 6. post. zasadna (nogę wykroczną ściągnij do post. zasadnej).

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, podwójne.

b) z postawy zasadnej do skrzyżnej:

1. napon w post. zasadnej; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w post. skrzyżnej w lewo (prawo), równocześnie koło wywijadłem wprzód; 4. napon; 5. postawa skrzyżna w lewo (pr.); 6. poskokiem postawa zasadna, bez koła.

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, podwójne.

c) z postawy wykrocznej do skrzyżnej:

1. napon w postawie wykrocznej w lewo (pr.); 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w postawie skrzyżnej w lewo (pr.); równocześnie koło wywijadłem wprzód; 4. napon; 5. postawa skrzyżna w lewo (pr.); 6. poskokiem do postawy wykrocznej w lewo, bez koła.

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, podwójne.

4. Skok w 5 taktach z urozmaicaniem lotu.

1. napon; 2. kucznij; 3. skok na miejscu z $^1/_4$ ($^1/_2$, $^3/_4$, $^4/_4$) obrotem w lewo (pr.) z powrotem do kuczki, równocześnie wywijadłem koło wprzód; 4. napon; 5. postawa zasadna.

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, podwójne.

5. Skok w 5 takt. z urozmaicaniem lotu i doskoku.

1. napon; 2. kucznij; 3. skok na miejscu z $^1/_4$ ($^1/_2$, $^3/_4$, $^4/_4$) obrotem w lewo (pr.), z powrotem do kuczki, równocześnie koło wywijadłem wprzód; 4. poskok na miejscu z powrotem do kuczki; 5. napon; 6. postawa.

Jak wyżej z następującemi zmianami w 4 takcie:
a) poskok + w locie rzut ramion wprzód (w górę, w bok);
b) ,, + ,, ,, nogi skrzyżuj i odkrzyżuj;
c) ,, + ,, ,, $^1/_4$ ($^1/_2$, $^3/_4$, $^4/_4$) obrotu w lewo (pr.);
d) ,, wprzód i wstecz nawrotnie;
e) ,, w lewo i prawo nawrotnie.

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, podwójne.

B. 1. Skok zwykły w różnych postawach.

a) w postawie zasadnej:

1. skok na miejscu + koło wywijadłem wprzód;
2. poskok na miejscu — bez koła.

b) w postawie wykrocznej w lewo (pr.):

1. skok na miejscu + koło wywijadłem wprzód;
2. poskok na miejscu w postawie wykrocznej — bez koła.

c) w postawie skrzyżnej w lewo (pr.):

1. skok na miejscu + koło wywijadłem wprzód;
2. poskok na miejscu w postawie skrzyżnej — bez koła.

d) w postawie jednonóż (druga podniesiona wstecz):

1. skok na miejscu + koło wywijadłem wprzód;
2. poskok na miejscu jednonóż — bez koła.

---

*

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, podwójne.

2. Skok zwykły ze zmianą postaw.

a) z postawy zasadnej do wykrocznej:

1. skok do postawy wykrocznej w lewo (pr.) + koło wprzód;
2. poskok w postawie wykrocznej — bez koła;
3. zeskok do postawy zasadnej — bez koła.

b) z postawy zasadnej do skrzyżnej:

1. skok do postawy skrzyżnej w lewo (pr.) + koło wprzód;
2. poskok w postawie skrzyżnej — bez koła;
3. zeskok do postawy zasadnej — bez koła.

c) z postawy wykrocznej do skrzyżnej:

1. skok do postawy skrzyżnej w lewo (pr.) + koło wprzód;
2. poskok w postawie skrzyżnej w lewo (pr.) — bez koła;
3. poskok do postawy wykrocznej bez koła.

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ‘, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, podwójne.

(C. d. n.).

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

f) Półkola.

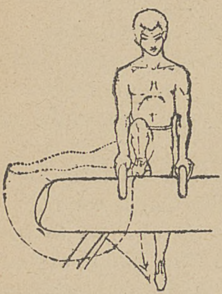
Półkole okroczne składa się z dwóch przemachów: okrocznego i kucznego łącznie, bez przerwy po sobie wykonanych.

a) Z podporu przodem

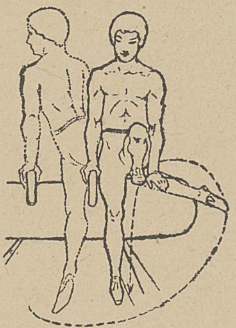
(na łękach).

1. Półkole prawą wprzód (ryc. 26.): ćwiczący wykonywa przemach okroczny prawą nogą wprzód, do podporu równo-

ważnego w prawo, w środku rąk, poczem łącznie bez przerwy przemach kuczny prawą nogą wstecz (t. z. prawą nogę w kolanie ugina ku piersi, przekucza wstecz po nad siodło pomiędzy ramionami, nie dotykając się stopą konia) do podporu przodem.



Ryc. 26.

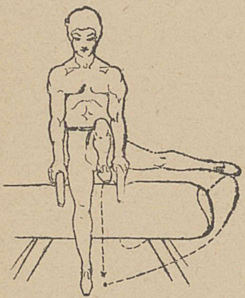


Ryc. 27.

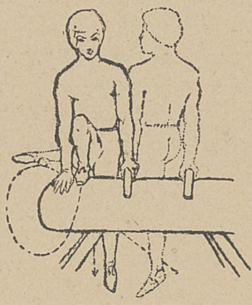
2. Półkole lewą wstecz (ryc. 27.): ćwiczący z podporu przodem (prawa ręka chwytem obróconym) wykonywa przemach okroczny lewą nogą wstecz po nad grzbiet, do podporu równoważnego w prawo w środku rąk — dochwytując lewą ręką na grzbiet konia — poczem łącznie bez przerwy przemach kuczny lewą nogą wprzód, do podporu tyłem.

β) Z podporu tyłem
(na łękach).

1. Półkole lewą wstecz (ryc. 28.): ćwiczący wykonywa przemach okroczny lewą nogą wstecz do podporu równoważnego w prawo w środku rąk, poczem łącznie bez przerwy przemach kuczny lewą wprzód do podporu tyłem.



Ryc. 28.



Ryc. 29.

2. Półkole prawą wprzód (ryc. 29.): ćwiczący z podporu tyłem — lewa ręka podchwytem — wykonywa przemach okroczny prawą nogą wprzód do podporu równoważnego w prawo w środku rąk — dochwytując prawą ręką na grzbiet konia — poczem przemach kuczny prawą wstecz do podporu przodem. (C. d. n.).

Statystyka fachowa.

Niezmiernej doniosłości dla sprawy gimnastyki sokolej w ogóle są dowody, które dobitnie i jasno świadczą o wpływie, jaki celowo

obmyślane ćwiczenia gimnastyczne wywierają na zdrowie, rozwój cielesny i spotężnienie siły mięśniowej.

Szczególnie dziś dowody te są bardziej, niż kiedyindziej, ważne, w obec zaatakowania gimnastyki w jej posadach, w obec dążenia obdarcia jej z tego czem dotychczas imponowała, impononuje i imponować nieprzestanie t. j. z wiary w jej doniosłe znaczenie hygieniczne.

Wprawdzie dowodów »żyjących« spotykamy na każdym kroku, są to nasi sokołowie ćwiczący i nasza młódź szkolna i sokola, ale mimo to potrzeba koniecznie dowody te ująć w cyfry, bo te przemawiają silniej i upewniają w twierdzeniu, że nie inne czynniki tylko gimnastyka jest przyczyną danego stanu rozkwitu cielesnego.

Wydział Związku polskich Towarzystw gimnastycznych sokolich, zajmuje się od r. 1901 sprawą reformy gimnastyki i odnośnie do reformy metody zebrał już obfity materyał, który niebawem poddany zostanie fachowej ocenie Grona związkowego.

Do zupełnego jednak zebrania materyałów dowodowych potrzebne są jeszcze: *a)* zbadanie stanu zdrowia ćwiczących, celem otrzymania dat, któreby wykazały bezpodstawność zarzutów czynionych gimnastyce; *b)* zbadanie wpływu typowych ćwiczeń gimnastycznych na funkcyę serca i płuc.

Dwie te sprawy należą do bardzo żmudnych prac i wymagają wielu współpracowników, długiego czasu, przygotowań i funduszów.

Zanim więc Wydział związkowy przystąpi do dalszej w tym kierunku urzędowej akcyi, byłoby rzeczą wskazaną przygotować do niej teren, a mianowicie odnośnie do badań pod *a)*.

Wszystkie Grona nauczycielskie powinny w tym celu założyć stałą »Statystykę fachową«, według załączonej poniżej tabeli i prowadzić badania stosownie do lokalnych warunków półrocznie lub całorocznie.

Wyniki tych badań należy w osobnej księdze spisywać tabelarycznie, odpisy zaś przesyłać Redakcyi »Dodatkn«, która je umieszczać będzie drukiem. Statystyka taka będzie najpotężniejszym argumentem przeciw wszelkim zamachom na gimnastykę sokolą.

Objaśnienia do tabeli:

3. Rok urodzenia należy wpisywać bez podawania dnia urodzenia.

4. W rubryce »stan« wpisuje się: wolny, żonaty.

5. ,, »zawód« ,, ,, urzędnik, nauczyciel, kupiec, rękodzielnik, rolnik i t. p.

6. Przerw krótszych, niż 3 miesiące — nie należy uwzględnić.

9. W rubryce »ćwiczył w szkole«, wpisywać tylko wtedy, gdy ćwiczenia odbywały się przez cały rok szkolny.

10. Wzrost należy mierzyć dokładnie przy specyalnej miarze.

11. Objętość ramienia zdejmuje się przy skurczu, na najwypuklejszym miejscu bicepsu;

Tabela statystyczna

pomiaru ciała, siły i stanu zdrowia.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								12			13					14							15		16		17			18
Dzień i rok badania	Imię i nazwisko	Rok urodzenia	Stan	Zawód	Ćwiczy bez przerwy lat w Sokole	Ćwiczy z przerwami lat w Sokole	Rozpoczyna dopiero ćwiczyć	Ćwiczył w szkole lat	Wzrost w centymetrach	Objętość mieśni przy skurczu								Objętość klatki piersiowej			Próba siły względnej					Próba siły bezwzględnej na dynamometrach							Doznał obrażeń w ciągu ćwiczeń		Doznał obrażeń w ciągu gier		Ewentualnie lekarz sokoli zbada stan			Uwaga
										ramienia		przed-ramienia		uda		pod-udzia							z miejsca bez mostka			wsparł do pionu ramionami														
										l.	pr.	l.	pr.	l.	pr.	l.	pr.	przy wdechu	przy wydechu	różnica (pojemność)	w zwieszeniu	w podporze	w skoku w dal	w skoku w wyż	ogółem punktów	lewą	prawą	oboma	uderzeniem	zduszeniem oburącz	rozerwaniem	uściskiem obu dłoni	lekkich	ciężkich	lekkich	ciężkich	kanałów pachwinowych	serca	płuc	

W osobnej rubryce należy prowadzić wykaz członków ćwiczących, którzy zmarli na gruźlicę.

— objętość przedramienia: w czasie zgięcia przegubu garstkowego, w najgrubszem miejscu pod łokciem;

— objętość uda: przy naprężonej nodze, w połowie uda.

— objętość podudzia: w najgrubszym miejscu łydki.

12. Objętość klatki piersiowej, mierzy się pod pachą i przez sutki piersiowe. Pojemność otrzymujemy: jeżeli cyfrę, otrzymaną przy wydechu, odejmiemy od cyfry, otrzymanej przy wdechu. Pomiar ten można zastąpić pomiarem na spirometrze.

13. Próba siły w zwieszeniu na drążku podchwytem (a nie nachwytem — bo przy podchwycie pracują wszystkie mięśnie kurczące ramię): jeden skurcz ze zwieszenia prostego do zwieszenia ugiętego liczy się 1 punkt;

w podporze na poręczach: jeden opust i dźwig z podporu ugiętego do prostego liczy się = 1 punkt, opust bez dźwigu = $^1/_2$ punktu;

— w skoku w dal (bez rozbiegu — bez mostka) = 20 *cm* = przeskoczonych 1 punkt;

— w skoku w wyż (bez rozbiegu — bez mostka) = 10 *cm* = przeskoczonych 1 punkt;

— ogólną liczbę punktów otrzymamy przez zliczenie wszystkich punktów.

14. Próbę siły bezwzględnej przeprowadza się przy pomocy ciężarów: 5—10—15—20—25—30—35—40—45—50 *kg* i na dynamometrze sprężynowym;

— próbę ciężarami przeprowadza się w ten sposób, że po kolei od pewnej liczby *kg*, n. p. ciężaru 30 *kg*, rozpoczynamy wspieranie (zawsze tylko po jednem wspieraniu), notujemy zaś liczbę *kg* ostatniego wspierania;

— próbę uderzeniem, zduszeniem, rozerwaniem i uściskiem obu dłoni przeprowadzamy na dynamometrze sprężynowym, który stosownie do tych czynności ustalamy lub uchwytujemy.

I tak: przy »uderzeniu« — na siłomierz, ustawiony prostopadle na stole — kładziemy poduszkę małą na sprężynę i uderzamy z góry w nią pięścią; przy »zduszeniu« bierzemy siłomierz w obie ręce i naciskamy na sprężynę i tarczę siłomierza, którą przedtem umieszczamy w deskę z rowkiem, ażeby nie sprawiała w czasie próby bolu; przy »rozerwaniu« czynimy podobnie, lecz uchwytujemy rękami tak, abyśmy wykonywali ruch, jak przy rozrywaniu oboma rękami sznurka; przy »uścisku« oboma dłońmi, chwytamy sprężynę w dłonie i ściskamy ją.

17. Badania pod rubryką siedemnaście przeprowadzają lekarze sokoli, którzy niezawodnie na prośbę Wydziału i Grona pracy tej się podejmą bezinteresownie, ewentualnie może na razie rubr. ta pozostać niewypełnioną.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.